

กินอย่างไร เมื่อเป็นโรคเก๊าท์



BMA
กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLITAN ADMINISTRATION

โรคเก๊าท์ ? เป็นโรคข้อ ซึ่งเกิดจากภาวะกรดยูริกในเลือดสูง

กรดยูริก เกิดจากอะไร



80%

จากร่างกายสร้างขึ้นได้เอง



20%

จากการกินอาหารที่มีพิวรีนสูง

ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้โรคเก๊าท์กำเริบ ผู้ป่วยควรกินอาหารที่มีพิวรีนต่ำ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีพิวรีนสูง

✓ ควรกินอาหารที่มีพิวรีนต่ำ

ข้าวแป้ง ข้าวขาว ขนมหัง ข้าวโพด
ก๋วยเตี๋ยว วุ้นเส้น มันเทศ

เนื้อสัตว์ เนื้อหมู เนื้อวัว ปลากระพง
ปลาทูน่า ไข่เป็ด ไข่ไก่

**ผัก
ผลไม้** ผักทุกชนิด
ยกเว้น ยอดผัก
ผลไม้ทุกชนิด

นม นมพร่องมันเนย
นมขาดมันเนย

อื่นๆ วุ้น เจลาติน พุดดิ้ง
เครื่องดื่มประเภทโกโก้
ชีสโกแลต

✗ เลี่ยงอาหารที่มีพิวรีนสูง



เครื่องในสัตว์



อาหารทะเล



สัตว์ปีก



อาหารที่มีไขมันสูง



ยอดผัก



ธัญพืช/ถั่ว



กะปิ



น้ำต้มกระดูก



น้ำหวาน น้ำผลไม้



เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตัวอย่าง

มื้ออาหาร

เช้า

ข้าวต้มปลากระพง
นมขาดมันเนย
แอปเปิ้ล



กลางวัน

ราดหน้าหมูผักคะน้า
เจาก๊วย



เย็น

ข้าวขาว
แกงป่าหมูมะเขือ
ไข่ดาวน้ำ
แก้วมังกร



อาหารว่าง

ขนมปังขาว
โกโก้ร้อน

